



Der Fitness **Guru**

PODCAST · ZUSATZMATERIAL

Testosteron

Was du über das Hormon wirklich wissen solltest.
Zusatzmaterial zur Podcast-Folge 2.



derfitness.guru

Training. Wissen. Ergebnisse.

Ausgabe 2026 · Zur Folge „Testosteron“

— GRUNDLAGEN

Was ist Testosteron?

Testosteron ist ein Sexualhormon, bekannt als Männerhormon, aber auch für den weiblichen Körper lebenswichtig. Seine androgene Wirkung prägt die männlichen Geschlechtsmerkmale, seine anabole (aufbauende) Eigenschaft sorgt für Muskelwachstum.



Finger weg von künstlichem Testosteron. Fährst du es künstlich zu, drosselt der Körper die Eigenproduktion, die danach lange braucht, um wieder anzulaufen. Und so schnell die Muskeln unter künstlichem Testosteron wachsen, so schnell verschwinden sie nach dem Absetzen, oft unter das Ausgangsniveau.

Freies und gebundenes Testosteron

Man unterscheidet freies und gebundenes Testosteron. Das Sexualhormon-bindende Globulin (SHBG), das vor allem in der Leber gebildet wird, bindet rund 97 Prozent des Testosterons im Blut. Entscheidend ist: **Nur das freie Testosteron wirkt im Körper.** Es hängt zudem stark vom Alter ab.

— TESTOSTERONMANGEL

Woran du einen Mangel erkennst

Von einem Mangel spricht man, wenn dein Wert unter den Grenzwerten liegt. Je stärker der Mangel, desto deutlicher die Symptome. Sowohl Männer als auch Frauen können betroffen sein.

— Symptome bei Männern

- Schlafstörungen (Grübeln in der Nacht)
- Depressive Verstimmung
- Haarverlust
- Gestörte Libido, Erektionsstörungen
- Antriebslosigkeit
- Verlust von Muskulatur
- Steigender Körperfettanteil (besonders am Bauch)
- Osteoporose (Abnahme der Knochendichte)

— Symptome bei Frauen

- Schlafstörungen (Grübeln in der Nacht)
- Depressive Verstimmung
- Gestörte Libido
- Antriebslosigkeit
- Verlust von Muskulatur
- Steigender Körperfettanteil
- Osteoporose (Abnahme der Knochendichte)



Besonders diese drei Zeichen sollten dich einen Test machen lassen: **gestörte Libido**, **Verlust von Muskulatur** und ein **steigender Körperfettanteil**.

— ERMITTELN & ANHEBEN

Testen und natürlich steigern

— Ursachen für einen Mangel

- Im Alter sinkt der Testosteronspiegel
- Körperfett senkt den Spiegel
- Stress ist ein Testosteronkiller
- Schlafmangel senkt den Spiegel
- Fettarme Diät bremst die Produktion
- Übermäßiger Ausdauersport
- Medikamente, Alkohol und Krankheiten

Ausführlich im Artikel [Testosteronmangel feststellen und beseitigen](#).

— Den Wert natürlich anheben

- Körperfett reduzieren
- Krafttraining mit schweren Gewichten
- Knackige Cardio-Einheiten
- Gesättigte und ungesättigte Fette essen
- Die richtigen Supplemente

Mehr Methoden im Artikel [Testosteronmangel feststellen und beseitigen](#).



Selbst testen: Bei mehreren Symptomen kannst du deinen Wert bequem zu Hause per Speicheltest ermitteln, etwa mit einem [Testosteron-Heimtest*](#). Stellt der Test einen Mangel fest, geh zum Arzt. Kontrolliere regelmäßig, um Fortschritte zu sehen.



Hör dir die ganze Folge an

Alles über Testosteron im Gespräch: Folge 2 des Der-Fitness-Guru-Podcasts.

derfitness.guru/der-fitness-guru-podcast

* Affiliate-Link: Bei einem Kauf erhalten wir eine kleine Provision, für dich ohne Aufpreis. © 2026 Patric Remus, derfitness.guru. Zusatzmaterial zum Podcast, kein medizinischer Rat; bei Vorerkrankungen ärztlich abklären.